



Здоровый Образ Жизни
и долголетие

Лечебное питание

РЕЦЕПТЫ ПОЛЕЗНЫХ БЛЮД при **ПОВЫШЕННОМ** **ХОЛЕСТЕРИНЕ**



рипол классик

Марина Александровна Смирнова
Лечебное питание. Рецепты
полезных блюд при
повышенном холестерине
Серия «Здоровый образ
жизни и долголетие»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6089290

*М. Смирнова. Лечебное питание. Рецепты полезных блюд при
повышенном холестерине: РИПОЛ классик; Москва; 2013
ISBN 978-5-386-05714-5*

Аннотация

В наше время все больше людей сталкиваются с проблемой повышенного холестерина, который провоцирует риск развития атеросклероза и сердечнососудистых заболеваний. Используя комплексный подход, который включает в себя рациональное питание, режим дня и физические нагрузки, вы сможете за шесть месяцев нормализовать уровень холестерина в крови, а заодно сбросить лишний вес. Эта книга поможет вам в этом.

Содержание

Как снизить уровень холестерина	5
Отказ от вредных привычек	6
Физическая активность	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Марина Смирнова

Лечебное питание. Рецепты полезных блюд при повышенном холестерине

Издательство не несет ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста

Издание не содержит в себе информацию, причиняющую вред здоровью и (или) развитию детей, и информацию, запрещенную для распространения среди детей. В соответствии с пунктом 4 статьи 11 Федерального закона от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ знак информационной продукции не ставится

Как снизить уровень холестерина

При наличии сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета, а также в целях их профилактики необходимо следить за уровнем холестерина в крови и снижать его по мере увеличения.

Главным фактором, определяющим содержание холестерина в крови, является характер питания. Этому вопросу в книге будет уделено особое внимание.

В этом разделе рассказано о других способах снижения холестерина в крови и поддержания его на нормальном уровне.

Отказ от вредных привычек

Первое, что необходимо сделать в целях снижения уровня холестерина в крови – отказаться от курения. Эта пагубная привычка нарушает баланс вредного и полезного холестерина в сторону первого. С каждой выкуренной сигаретой уровень этого вещества повышается, состояние сосудов ухудшается и уже труднее поддается восстановлению.

В сочетании со свободными радикалами, содержащимися в табачном дыме, вредный холестерин ускоряет атеросклеротический процесс. Курение является основным фактором развития заболеваний сердечнососудистой системы и головного мозга, а также причиной развития рака.

Многие из тех, кто бросил курить, уже через несколько дней замечали улучшение общего состояния. Это связано с тем, что организм начинает очищаться, в том числе и от вредного холестерина.

Что касается курения кальяна, то от него также следует отказаться.

Существует мнение, что его дым приносит организму меньше вреда, чем сигаретный, так как проходит фильтрацию через воду. Это действительно так, но очищается он далеко не от всех вредных примесей.

Кстати, многие исследователи небезосновательно считают, что кальян представляет для здоровья даже большую

опасность, нежели сигареты.

Если вы думаете, что при курении кальяна вдыхаете не табачный дым, а смесь трав, то ошибаетесь. Кальянный табак потому так и называется, что является одной из его разновидностей. Он, как и обычные сигареты, вызывает привыкание.

Исследования табака для кальянов показали, что в его состав входит гораздо больше никотина, тяжелых металлов, окиси углерода и вредных смол, чем в сигаретный.

При регулярном воздействии на организм кальян вызывает рак различных органов и заболевания сердечно-сосудистой системы. Курение кальяна и сигарет оказывает угнетающее воздействие на нервную систему, поэтому курильщики часто страдают от депрессий и более подвержены нервно-психическим перегрузкам.

Не менее вреден и алкоголь. Если вы не можете отказаться от него совсем, то старайтесь употреблять его нечасто, ограничиваясь 1–2 порциями. В ходе различных исследований было установлено, что небольшие дозы алкоголя способствуют повышению полезного холестерина. Однако в случае его неконтролируемого употребления результаты наоборот ухудшаются.

При этом нельзя не напомнить о том, что даже умеренное употребление напитков, в состав которых входит этиловый спирт, приводит к отмиранию клеток головного мозга и нервной системы.

При вскрытии трупов длительно пьющих людей патологоанатомы обнаруживают уменьшенный в объеме мозг, вся поверхность коры которого покрыта микрорубцами, язвами и выпадениями структур.

Это явление получило название «сморщенный мозг».

Физическая активность

Недостаток двигательной активности (гиподинамия) является одной из главных проблем нашего времени.

Современный человек испытывает в 100 раз меньше физической нагрузки по сравнению с теми, кто жил 100–150 лет назад. Отсутствие движения приводит к снижению мышечного тонуса, заболеваниям сердечно-сосудистой системы, ожирению, а также способствует повышению холестерина в крови. При отсутствии постоянных тренировок сердечная мышца становится слабой, в результате чего нарушается ее деятельность. Это приводит к увеличению частоты сердечных сокращений и быстрому изнашиванию этого органа.

Следствием гиподинамии является нарушение функции дыхательной системы. Если вы не заставляете свои легкие работать в полную силу, то со временем в результате снижения амплитуды дыхательных движений атрофируется способность к глубокому вдоху. По этой причине ткани и органы испытывают кислородное голодание, которое приводит к нарушению обмена веществ (в том числе и жирового обмена). Сочетание малоподвижного образа жизни, ожирения и курения – это самый верный путь к инфаркту, инсульту и атеросклерозу. Неприятные последствия гиподинамии можно ликвидировать лишь путем регулярных физических нагрузок.

В ходе сравнительного анализа было установлено, что у людей, которые ведут активный образ жизни, ниже общий уровень холестерина и выше уровень полезного холестерина, чем у тех, кто страдает от гиподинамии.

По мнению кардиологов, регулярные физические упражнения способствуют уменьшению накопившихся в сосудах холестериновых залежей. Кроме того, интенсивные тренировки активизируют кровоочистительную функцию организма.

Регулярные спортивные тренировки снижают риск гипертонической болезни, варикозного расширения вен, тромбоза и многих других заболеваний.

Чтобы начать вести активный образ жизни, совершенно необязательно резко все менять. Выберите то, что вам дается легче всего, и что вы делаете с удовольствием: танцы под ритмичную музыку, катание на лыжах или коньках, плавание, ходьба, утренняя зарядка. Главное условие – регулярность занятий. Если ваша квартира располагается на верхних этажах дома, постарайтесь обходиться без лифта, поскольку подъем по лестнице тренирует сердечную мышцу и повышает выносливость. То же самое относится к бегу трусцой. Полезны активные игры: теннис, бадминтон, баскетбол, футбол и др.

Кстати, если вы страдаете бессонницей, то регулярные физические тренировки, особенно на свежем воздухе, помогут решить эту проблему. Помните при этом, что очень важ-

но дозировать нагрузку и не перенапрягаться. После занятий вы должны чувствовать легкую усталость и расслабление, но не сонливость и слабость.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.